



International  
Sweeteners  
Association

## FICHA INFORMATIVA

# Redução de Açúcar e os Adoçantes Sem ou de Baixas Calorias

Numa altura em que as taxas de obesidade e de doenças crónicas não transmissíveis relacionadas com a alimentação são um desafio mundial, os adoçantes sem ou de baixas calorias podem contribuir para um ambiente alimentar mais saudável. Os adoçantes sem ou de baixas calorias em alimentos e bebidas são ferramentas que ajudam os indivíduos a comer menos açúcares livres e calorias com o objetivo de alcançar uma alimentação e peso saudáveis, quando consumidos como parte de um estilo de vida ativo e saudável, e em linha com as recomendações de saúde pública a nível mundial.

A Organização Mundial de Saúde recomendou em 2015 a redução do consumo de açúcares simples para menos de 10% do total da energia diária ingerida na alimentação.<sup>1</sup> Do mesmo modo, a nível nacional, a Saúde Pública de Inglaterra (PHE, na sigla inglesa) recomendou um objetivo mais baixo de 5% do total de calorias de açúcares simples e apelou à reformulação dos alimentos e bebidas para ajudar as pessoas a alcançar esse objetivo.<sup>2</sup> Um relatório da PHE reconhece os adoçantes sem ou de baixas calorias como ingredientes úteis e seguros que permitem um menor teor de açúcar simples e calorias dos produtos reformulados.<sup>3</sup>

Dados de mais de 5.500 pessoas durante quatro anos mostraram que os consumidores de bebidas com adoçantes sem ou de baixas calorias tinham uma alimentação de melhor qualidade, menos

açúcares simples e mais perto da recomendação do Reino Unido para uma ingestão mais baixa de açúcar, do que aqueles que bebiam bebidas açucaradas.<sup>4</sup>

### Ajudar a cumprir os objetivos de reduzir o consumo de açúcar

Uma vasta gama de alimentos e bebidas contém adoçantes sem ou de baixas calorias que permitem desfrutar de um sabor doce sem calorias, ou com baixo teor calórico, como parte de um regime alimentar equilibrado e variado<sup>5</sup>, contribuindo assim para um ambiente alimentar mais saudável.

Como os adoçantes sem ou de baixas calorias são intensamente doces, são apenas necessárias quantidades ínfimas para se conseguir um sabor doce. A sua utilização é controlada pela legislação

alimentar e a sua presença é claramente rotulada nas embalagens dos alimentos (ver ficha informativa “Segurança e Regulamentação dos Adoçantes Sem ou de Baixas Calorias”).

Alguns alimentos e bebidas contêm mais do que um adoçante sem ou de baixas calorias para alcançar um perfil de sabor consistente com o produto quando este é reformulado para reduzir o conteúdo de açúcares simples e de calorias.<sup>6,7</sup> A quantidade de adoçantes sem ou de baixas calorias utilizada individualmente ou em misturas está de acordo com a Dose Diária Admissível (DDA) definida para cada adoçante sem ou de baixas calorias em particular.

Uma DDA é a quantidade de um adoçante sem ou de baixas calorias, ou de outro ingrediente alimentar, que pode ser consumida diariamente durante uma vida sem um risco significativo para a saúde. A DDA tem um fator de segurança 100 vezes superior para garantir a segurança dos diferentes grupos da população e dos mais vulneráveis, tais como as crianças e mulheres grávidas (ver ficha informativa “Segurança e Regulamentação dos Adoçantes Sem ou de Baixas Calorias”).



## Os adoçantes sem ou de baixas calorias podem também ser uma ajuda significativa no controlo do peso ao ajudar a reduzir o consumo de açúcares em excesso e de calorias em geral.<sup>8</sup>

### Açúcar e poupanças nas trocas calóricas

Podem ser feitas “poupanças” significativas de calorias e açúcares simples escolhendo opções de alimentos e bebidas com adoçantes sem ou de baixas calorias, e também adicionando adoçantes sem ou de baixas calorias em vez de açúcar, às bebidas quentes. Por exemplo, uma colher de chá cheia de açúcar (4g) no café ou no chá contém 16kcal em comparação com 0-1kcal na quantidade de adoçante de mesa necessária para substituir a colher de chá cheia de açúcar.

Produto	Produtos açucarados	Produtos com adoçantes sem ou de baixas calorias
Iced tea (250ml)	15g de açúcar 60kcal	0-1g de açúcar 5kcal
Refrigerantes tipos Cola (250ml)	25g de açúcar 100kcal	0g de açúcar 1kcal
logurte de fruta com baixo teor de gordura (1%) (200g)	25g de açúcar 160kcal	15g de açúcar 110kcal
1 colher de sopa de ketchup (17g)	4g de açúcar 16kcal	1g de açúcar 7kcal
Bola grande de gelado de baunilha	22g de açúcar 170kcal	8g de açúcar 120kcal

Tabela: Teor de calorias e açúcares em produtos açucarados e produtos comparáveis com adoçantes sem ou de baixa calorias (em média ou intervalo de valores). Fonte: USDA Food Composition Databases. Disponível: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/>

### Referências

- 1 World Health Organization (WHO) Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015. Disponível em: [http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars\\_intake/en/](http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/)
- 2 Public Health England. Sugar Reduction: The Evidence for Action. 2015 Disponível em: [https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/470179/Sugar\\_reduction\\_The\\_evidence\\_for\\_action.pdf](https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/470179/Sugar_reduction_The_evidence_for_action.pdf)
- 3 Public Health England. Sugar Reduction: Achieving the 20%. 2017 Disponível em: [https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/604336/Sugar\\_reduction\\_achieving\\_the\\_20\\_.pdf](https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/604336/Sugar_reduction_achieving_the_20_.pdf)
- 4 Patel L, Alicandron G, La Vecchia C. Low-calorie beverage consumption, diet quality and cardiometabolic risk factor in British adults. *Nutrients* 2018; 10: 1261.
- 5 Gibson S, Drewnowski J, Hill A, Raben B, Tuorila H, Windstrom E. Consensus statement on benefits of low calorie sweeteners. *Nutrition Bulletin* 2014; 39(4): 386-389.
- 6 Miele NA, Cabisidan EK, Galiñanes Plaza A, Masi P, Cavella S, di Monaco R. Carbohydrate sweetener reduction in beverages through the use of high potency sweeteners: Trends and new perspectives from a sensory point of view. *Trends in Food Science & Technology* 2017; 64: 87-93.
- 7 McCain HR, Kaliappan S, Drake MA. Invited review: Sugar reduction in dairy products. *J Dairy Science* 2018; 101: 1-22.
- 8 Rogers PJ and Appleton KM. The effects of low-calorie sweeteners on energy intake and body weight: a systematic review and meta-analysis of sustained intervention studies. *Int J Obes* 2020. <https://doi.org/10.1038/s41366-020-00704-2>